

توصیه های غذایی برای تنظیم فسفر رژیم بیماران همو دیالیزی

میزان فسفر در رژیم غذایی بیماران دیالیزی تا ۱۲۰۰ میلی گرم می تواند باشد. بالا رفتن فسفر رژیم باعث افزایش فسفر خون و در نتیجه افزایش هورمون PTH میگردد که از عوارض آن تحلیل استخوانهاست. همچنین بالا بودن فسفر خون منجر به رسوب فسفات کلسیم در بافتهای بدن و ایجاد خارش اورمیک میگردد. برای محدود کردن فسفر رژیم غذایی موارد زیر را رعایت کنید :

✓ حذف یا محدود کردن لبنیات از جمله : شیر، ماست و دوغ (حداکثر نصف لیوان در روز)، پنیر (حذف شود یا حد اکثر ۳۰ گرم در روز)، بستنی، کشک، شیر کاکائو، خامه، پنیر خامه ای (ترجیحاً حذف شود)

✓ حذف غلات کامل و نان های تهیه شده از غلات کامل و هر ماده غذایی دارای سبوس.

✓ حذف حبوبات از قبیل نخود، لوبیا، عدس، لپه، باقلا.

✓ حذف انواع نوشابه ها.

✓ حذف مغزها از قبیل مغز بادام، پسته، گردو، فندق و محصولات آن که مغزها در آنها به کار رفته.

✓ حذف انواع تخمه ها از جمله تخمه کدو و تخمه آفتابگردان.

✓ حذف گوشت های احشایی از جمله جگر، قلوه، دل.

✓ محدود کردن انواع گوشت ها از جمله گوشت قرمز، مرغ و ماهی.

میزان فسفر موجود در یک واحد از هر گروه غذایی

گروه غذایی (یک واحد)	شیر و فراورده های آن	گوشت و جانشینهای آن	نان و غلات و مواد نشاسته ای	سبزیها	میوه ها	چربیها	مواد قندی و پرکالری
مقدار فسفر (mg)	۱۱۰	۶۵	۳۵	۲۰	۱۵	۵	۵

تهیه و تنظیم : لیدا نجاتی – کارشناس تغذیه بیمارستان تامین اجتماعی تاکستان